

وزّعي الطعام على مدى اليوم بأكمله

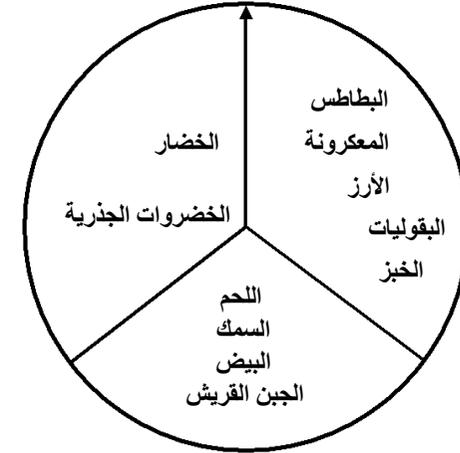
للحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم، من المهم توزيع استهلاك الطعام بشكل متساوٍ على مدى اليوم. إذ يُعد تناول الفطور والغداء والعشاء إلى جانب وجبتين خفيفتين أو ثلاث توزيعاً جيداً.

الفطور

غالبًا ما يرتفع مستوى السكر في الدم بعض الشيء بعد الفطور. حاولي الحد من استهلاك الحليب/الكفير (حليب رائب سويدي)/اللبن أو توقفي عن تناولها. أضيفي بيضة إلى الوجبة. من المفضل تقسيم الفطور إلى قسمين.

الغداء والعشاء

تساعد طريقة الطبق في ضمان تناول الحصص الصحيحة على الغداء والعشاء.



الوجبات الخفيفة

التوست، اللبن الطبيعي/الكفير (حليب رائب سويدي) مع خليط الموسلي (خليط من الشوفان والمكسرات والفواكه المجففة) /التوت، الجبنة القريش/جبنة كوارك، الفواكه، المكسرات/اللوز، الأفوكادو والزيتون.

رمز ثقب المفتاح



يسهل الملصق الغذائي على شكل ثقب المفتاح عملية التوصل إلى خيارات صحيحة عندما يتعلق الأمر بالألياف الغذائية والسكر والدهون ونوعية الدهون والملح.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع الوكالة الوطنية السويدية للأغذية www.slv.se (شعار ثقب المفتاح والتوصيات الغذائية والنصائح الغذائية للنساء الحوامل وغير ذلك).

(العربية/Arabiska)

الطعام الجيد

الحمل والسكري

إليك بعض النصائح المفيدة...

- وزّعي الطعام بشكل متساوٍ على مدى اليوم
- تناولي الطعام وفقاً لطريقة الطبق
- تناولي الكمية المناسبة من الدهون والنوع المناسب منها
- اختاري المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف
- اختاري الأطعمة التي تحمل علامة ثقب المفتاح



من إنتاج DIETISTERNA (القسم الغذائي) مستشفى سكونه الجامعي

تتراوح الكمية المناسبة بين 500 و600 ملل يوميًا. لكن لا تشربي أكثر من كوب واحد (200 ملل) في كل مرة. اختاري النوع الطبيعي نظرًا إلى أن الألبان المنكّهة تحتوي غالبًا على كميات كبيرة من السكر المُضاف. يُعد Yoggi Mini خيارًا جيدًا لأنه مُحلى بمُحليات.

الحليب والكفير (حليب رائب سويدي) واللبن

المشروبات

"الحلوى"

المُحليات

"خالٍ من السكر"

لا تؤثر الماء والمياه المعدنية والقهوة والشاي والمرق على مستوى السكر في الدم. لا تؤثر المشروبات "الخالية من السكر" التي لا تحتوي على أكثر من 0,5 غ من النشويات لكل 100 ملل على مستوى السكر في الدم. تشمل هذه المشروبات FUN Light والمشروبات الغازية القليلة السعرات الحرارية.

تجنبي العصائر والمشروبات المركزة ومشروبات الفاكهة ProViva وحساء الفاكهة والمشروبات الغازية وعصير التفاح تمامًا إذ إنها تحتوي على كميات كبيرة من النشويات على شكل سكر طبيعي و/أو مُضاف.

تندرج الوجبات الخفيفة والحلويات والشوكولاتة والمثلجات والخبز المحلى والكعكات والبسكويت في خانة "الحلوى". هذا يعني أنه يجب الحد من استهلاكها لبضع مرات أسبوعيًا وبكمية صغيرة في كل مناسبة. فرّقي بين الأطعمة اليومية وأطعمة الاحتفالات. تُشكل الشوكولاتة الداكنة والمكسرات بدائل ممتازة عن "الحلوى".

إذا رغبت بتحلية القهوة أو الشاي أو العصيدة أو الكفير (حليب رائب سويدي) أو اللبن، فاستخدمي المُحليات الخالية من السعرات الحرارية كالأسبارتام وأسيسولفام البوتاسيوم والسكرين والسيكلامات وجليكوسيدات الستيفيول.

ثمة مُحليات أخرى قد ترفع مستويات السكر في الدم. يتم إدراج هذه المنتجات أحيانًا تحت تسمية خالٍ من السكر ومن دون سكر وخالٍ من السكر العادي و"قليل السعرات الحرارية". إذا تم استهلاك هذه المنتجات بكميات كبيرة، فقد يكون لها تأثير ملين.

اطلعي على قائمة المكونات والملصق الغذائي!

تناولي كل أنواع الخضار العادية والجزرية النيئة والمطبوخة بمعدل 250 غرام/اليوم على الأقل.

الخضار والخضروات الجذرية

الفواكه والتوت

يكفي تناول حبتين أو ثلاث من الفواكه. تناولي حبة واحدة من الفواكه في كل مرة. تعادل حبة الفاكهة 200 ميليلتر من التوت. تجنبي الفاكهة المجففة.

الفاصولياء والعدس والبازلاء

تتمتع البقوليات بقيمة خاصة نظرًا إلى أنها تحتوي على نشويات بطيئة الامتصاص وتتميز بمحتوى عالٍ من الألياف. تُحتسب البقوليات على أنها نشويات في طريقة الطبق.

البطاطس والأرز والمعرونة

كخيار مثالي، تناولي المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة. يجب أن تُشكل حصة معتدلة من أحد هذه الأطعمة جزءًا من وجبتك. وتشمل البدائل البرغل والشعير والكينوا.

الخبز والطحين والحبوب

اختاري الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة الذي يحتوي على الأقل على 7 غ من الألياف الغذائية لكل 100 غ. ليس من الضروري أن يكون الخبز خاليًا من السكر. تجنبي الخبز الأبيض. يُعتبر الخبز المقرمش والحبوب وخليط الموسلي (خليط من الشوفان والمكسرات والفواكه المجففة) والرقائق التي تحمل رمز ثقب المفتاح من الخيارات الجيدة. تجنبي رقائق الذرة وكعكات الأرز ورقائق القمح وبودنج السميد وبودنج الأرز.

اللحم والدجاج والسمك والبيض، والجبنة والجبنة القريش

يمكنك اختيار ما تريدين من هذه المكونات. تناولي السمك وثمار البحر من مرتين إلى 3 مرات بالأسبوع. اختاري أنواعًا مختلفة.

تشمل حشوات السندويشات الصحية سمك المكاريل مع صلصة البندورة وسمك الرنجة المخلل والجبنة القريش والبيض واللحوم الباردة.

دهون الطهو

كخيار مثالي، اختاري دهون وزيت الطهو السائلة بالإضافة إلى الدهون التي تحمل علامة ثقب المفتاح للسندويشات.

المكسرات وال فول السوداني

تحتوي المكسرات والبذور والفول السوداني على الدهون الجيدة. تُعد الكمية المناسبة 30 غ (50 ملل) تقريبًا، خمس مرات أسبوعيًا.